

“Ana, mən qorxuram!” (Uşaq qorxuları: valideynlərin ilk yardımını)

Alla Buçkova

G.V. Plexanov adına RİU-nun Siyasi Elmlər və Sosiologiya kafedrasının dosenti,
sosiologiya elmləri namizədi. E-mail: info@dovosp.ru

Xülasə. Məqalədə uşaqların qorxuları və onları aradan qaldırmağın yolları, uşaq qorxularının təbiəti və bu situasiyalarda valideynlərin necə davranmaları haqqında söhbət gedir, həmçinin qorxuların yaşla əlaqədar təzahürləri və valideynlərin köməyi ilə onların aradan qaldırılması yolları haqqında danışılır. Qeyd edilir ki, qorxu mənfi və xoşagəlməz emosiya olmasına baxmayaraq, bir sıra müsbət funksiyaları da yerinə yetirir. O, bizim orqanizminizi səfərbər edir, təhlükəli və xoşagəlməz hadisələrin yadda qalmasına, deməli, gələcəkdə onlardan qaçmağa yardımçı olur. Bundan başqa, qorxu informasiya çatışmazlığı şəraitində yaranır və beləliklə, naməlumluqdan qaçmaq məqsədi ilə bizim fəaliyyətimizi aktivləşdirir. Müəllif məqalədə uşaq qorxularının aradan qaldırılması yolları haqqında valideynlərə bir çox faydalı məsləhətlər verir.

Açar sözlər: kiçik yaşlı uşaqlar, qorxu, uşaqlıq qorxuları, qorxunun intensivliyi, valideynlərin dəstəyi.

<http://dx.doi.org/10.29228/edu.89>

Məqaləyə istinad: Buçkova A. (2019) «Ana, mən qorxuram!» (Uşaq qorxuları: valideynlərin ilk yardımını). «Məktəbəqədər və ibtidai təhsil». № 4 (229), səh. 156–164.

Məqalə «Дошкольное воспитание» jurnalından (№ 5, 2017) alınmışdır.

Tərcümə edən: Kəlik Məmmədova

Giriş

«Oy, qorxuram», «Ana, mənə tək qoyma, mən qorxuram», «Ata, işığı söndürmə, qaranlıq olanda bədheybətlər gəlirlər» – valideynlər tez-tez öz balaca uşaqlarından belə ifadələr eşidirlər. Zaman keçdikcə qorxunun predmeti, onun intensivliyi və tezliyi dəyişir, amma bu sözlər həmişə qalır: «qorxuram» və «qorxuludur».

Tez-tez biz böyüklər də həyəcan, qorxu, bəzən hətta müxtəlif vəziyyətlərlə bağlı irrasional və qarşısızalmaz qorxular – fobiya hissi edirik. Etiraf edin: yəqin sizdə də elə qorxular var ki, ürəyi daha tez-tez döyünməyə məcbur edir, «insanın ürəyi qopur», «ayaqlar bir-birinə dolaşır», lakin əvəzində siz müəyyən biliklərə, vəziyyəti rəşional təhlil etməyə imkan verən təcrübə və bacarıqlara maliksiniz ki, bu da çox vaxt qorxunun intensivliyini aşağı salır. Körpə hələlik bütün bunlardan məhrumdur. Çox vaxt o, öz qorxuları, həyəcanı ilə təkbətək qalır.

Siz elə bir uşağa rast gəlməzsiniz ki, heç nədən qorxmasın. Bəzi uşaqlar qaranlıqdan qorxur, bəziləri iynə və həkimlərdən, bəziləri isə itlərlə və ya hörümçəklərlə qarşılaşanda qorxudan donub qalır, kimsə nağıllardakı bədheybət obrazlardan qorxur. Baxmayaraq ki, uşaq qorxuları normadır, bütün naməlum və qorxulu hallardan təbii müdafiə mexanizmidir, bununla belə, onlara mähəl qoymamaq düzgün deyil. Belə vəziyyətlərdə uşağa valideynlərin laqeydliyi, xüsusilə də tənələri yox, dəstəyi və anlayışlı yanaşması lazımdır. Əks halda həyəcan, qıcıqlanmalar artır, həmçinin qorxunun möhkəmlənməsi, onun fobiya çevrilməsi və bu «yük»ün yetkin həyata daşınması riski artır.

Uşaq qorxularının təbiəti necədir və valideynlər bunlarla qarşılaşanda özlərini necə aparmalıdır? Biz bu məqalə çərçivəsində həmin məsələlərə toxunacağıq.

Başlanğıc üçün gəlin aydınlaşdırıq: qorxu nədir, onun fizioloji əsası necədir?

Qorxu – insanın intensiv, mənfi rəngarəngliyə malik olan emosiyalarından biridir. O, real və ya təsəvvür edilən təhlükənin təsirinə cavab olaraq yaranır. Qorxu – ən qədim emosiyalardan biridir, onun mexanizmini aktivləşdirən beyin strukturları beyinin mərkəzi nahiyələrindən birində – limb sistemində yerləşir. Söhbət badamcıq vəzilərindən gedir. Alimlər təsdiq edirlər ki, qorxu emosiyası, əsasən, beyinin sağ yarımkürəsində formalaşır.

Qorxu nəticəsində simpatik əsəb sistemi fəaliyyətə başlayır. O, orqanizmin enerjisini səfərbər edir və onun bütün strukturlarını aktiv fiziki fəaliyyətə qoşur. Ürək döyüntüləri tezləşir, göz bəbəkləri genişlənir, həzm sisteminin işi ləngiyir. Eyni zamanda, reaksiyaya endokrin sistemi də qoşulur – qanda adrenalinin səviyyəsi qalxır, bunun hesabına əzələlərin oksigenlə və qidalı maddələrlə təchizatı yaxşılaşır, dərinin damarları daralır.

Qorxunun mənbəyi real təhlükə yaratdığı hallarda bu reaksiya bizə qaçmağa və ya həyatımızın müdafiəsi üçün başqa hərəkətlərə təşəbbüs etməyə kömək göstərir, lakin bu, qorxunc yuxular görərkən və ya uşaq bağçasına gecikmə qorxusu hallarında bizə lazımdır? Təsəvvür edin, axı hər dəfə uşaq qorxu hissi keçirəndə onun orqanizmində güclü səfərbərlik prosesləri baş verir, yəni beyin insanı qorxudan istənilən vəziyyətə eyni cür reaksiya verir.

Uzaq keçmişdə qorxu hissi bizim əcdadlarımıza sağ qalmağa kömək edirdi. Təkamül prosesində məhz o insanlar daha uzun ömür sürürdülər ki, onlarda bu mənfi emosiya kifayət qədər güclü idi və ibtidai dünyanın çoxsaylı təhlükələrindən müdafiə mexanizmi rolunu oynayır, lakin sonralar, gələcəkdə insan daha təhlükəsiz texnogen və sosial yaşam mühiti yaratdıqdan sonra qorxu reaksiyası həmişə real vəziyyətlə adekvat olmurdu. Bu, bir çox hallarda atavizmdir və bizə onun öhdəsindən gəlməyə yalnız ağılınız imkan verir. Məntiqi kifayət qədər inkişaf etməmiş, amma təxəyyülü yaxşı formalaşmış uşaqlara real təhlükə ilə heç də həmişə bağlı olmayan belə qorxuların öhdəsindən müstəqil gəlmək daha çətin olur.

Baxmayaraq ki, qorxu çox xoşagəlməz və mənfi emosiyadır, bir sıra müsbət funksiyaları da yerinə yetirir. O, bizim orqanizminizi səfərbər edir, təhlükəli və xoşagəlməz hadisələri daha yaxşı yadda saxlamağa, deməli, gələcəkdə onlardan qorunmağa yardımçı olur. Bundan əlavə, qorxu informasiyanın çatışmazlığı zəminində yaranır və naməlumluqdan yayınmaq məqsədi ilə bizim fəaliyyətimizi aktivləşdirir. Nəticədə biz dərk edirik ki, hansı hiss xoşagələndir, yaxşıdır, hansı qorxuludur. Bu hiss bir çox hallarda irrasional və tamamilə əsassız qorxuların, hətta fobiyaqların meydana çıxması ilə nəticələnir. Axı özünüqoruma instinkti ilə bağlı qorxularla yanaşı, bizim gündəlik həyatımıza ictimai həyatla bağlı sosial qorxular da inadla daxil olur. Biz məsuliyyətdən, gecikməkdən, imtahanlardan, ictimai yerlərdə çıxış etməkdən və s. qorxuruq. Müəyyən yaşdan sonra uşaq da bütün bunlardan ehtiyat etməyə, qorxmağa başlayır.

Yeddi yaşa qədər qorxuların yaş təzahürləri

Yeri gəlmişkən, körpədə qorxunun təzahürləri haqqında yarım ildən tez fikir irəli sürmək olmaz. Uşaq bu yaşa qədər ancaq narahatlığını nümayiş etdirir, çünki onun qavrama və təfəkkürü hələ kifayət qədər inkişaf etməmişdir. Bizim ilk qorxularımız, əsasən yad, tanış olmayan insanlarla, həkimlərlə, tək qalmaqla və dənizdə, çayda çimərkən dərinlik qorxusu ilə və s. əlaqədardır. İki yaşda ən çox yayılmış fobiyaqlardan biri qaranlıq və cəzalanma qorxusudur. Həmçinin uşaqlar nağılların mənfi qəhrəmanlarından, heyvanlardan, ağrılardan və müxtəlif nəqliyyat vasitələrindən qorxurlar.

Dörd yaşa qədər uşaqların əksəriyyətində qaranlıq qorxusu kifayət qədər güclü olur, buna görə bu dövrdə uşağın otağında gecə lampası yandıraraq ona kömək etmək məsləhətdir. Üç yaşda oğlanlarda qorxuların mümkün sayı doqquz, qızlarda isə yeddi hesab edilir, lakin artıq dörd yaşda vəziyyət əks istiqamətdə dəyişir və normada on beş yaşa qədər qızlar oğlanlardan daha çox qorxu hissi keçirirlər.

Məktəbəqədər dövr, xüsusilə altı-yeddi yaş, qorxuların ən çox ifadə olunduğu dövr hesab edilir. Normada fobiyaqların sayı qızlarda on ikiyə, oğlanlarda doqquza

qədər çata bilər. Bu, emosiyaların, təfəkkürün inkişafı, təhlükəni anlama dərəcəsinin artması ilə bağlıdır. Bu dövrdə qorxuların əhatə dairəsi, 30 ən tipik qorxu növünü ötürək, əhəmiyyətli dərəcədə genişlənir. Buraya uşağın özünün, həmçinin valideynlərinin ölüm qorxusu, dərinlikdən, hündürlükdən, qorxulu yuxulardan, heyvanlardan, sudan və oddan, yangından, hücumlardan, xəstəlikdən, cəzadan, nağıl personajlarından, uşaq bağçasına gecikməkdən, təbiət hadisələrindən və s. qorxular daxildir.

Uşaq qorxularının səbəbləri

Uşaq qorxularının səbəbləri olduqca müxtəlifdir. Onların bir çoxu yaşla əlaqədardır və yaşlı insanlarda bu, bir qayda olaraq, ehtiyatlanmağa və qorxuya gətirib çıxarmır. Bu səbəbləri nəzərdən keçirək.

- **Valideynlər və tərbiyə üsulu.** Nə qədər təzadlı olsa da, bir çox hallarda məhz analar və atalar uşaqların qorxu mənbəyi olurlar. Onlar öz xəbərdarlıqları, uşağın əmin-amanlığı haqqında həyəcanları, qorxutmaları və ya onun qorxularının təzahürlərinə istehzal və kobud münasibətləri ilə onu qorxmağa təhrik etməyi və qorxunu gücləndirməyi «bacarırlar». Həddən artıq himayədarlıq və avtoritar tərbiyə üsulu körpədə qorxu hissi yarada bilər.

- **Uşaq fantaziyası.** Uşağa real dünya ilə onun şüurunda yaranan, təsəvvür etdiyi dünyanı bir-birindən fərqləndirmək kifayət qədər çətin olur. Bir çox hallarda o, ətrafındakı dünyanın tablosunu öz təsəvvürlərinə uyğun «çəkib tamamlayır» və kreslo ilə çarpayı arasındakı döşəmə «alışan lavaya», dolab isə «qorxunc bədheybətlərin evinə» çevrilir. Xüsusilə beş-altı yaşlarında fantaziya daha coşqun inkişaf edir.

Uşaq təxəyyülünün bir xüsusiyyəti də ondan ibarətdir ki, o hələ məntiqi təfəkkürlə, düşüncə ilə birləşməmişdir. Buna görə də fantaziyanın «coşqun çayları» onu çox uzaqlara apara və xəyalında mövcud olmayan reallığın dəhşətli təsvirlərini yarada bilər. Böyüklərdən başqa heç kəs həqiqi və təsəvvür edilən hadisələr arasındakı sərhədin harada olduğunu ona sakitcə izah etməyi bacarmayacaq.

- **Konkret hadisə.** Uşağı it dişlədi, həkimə uğursuz səfər, körpə yol-nəqliyyat hadisəsinin iştirakçısı oldu... Belə hadisələri çox sadalamaq olar. Uşağın psixikasını zədələmiş hadisə nəticəsində yaranan qorxular kifayət qədər intensiv və zaman etibarilə dayanıqlıdır.

- **Valideynlərin qorxuları, həyəcanları.** Valideynin körpədən öz emosional vəziyyətini gizlətməsi kifayət qədər çətin və məhz o, uşağın əlavə narahatlığının mənbəyi ola bilər. Ona görə də yalnız körpənin yox, həm də valideynin psixoloji vəziyyəti üzərində işləmək lazımdır.

- **Ailə münəqişələri.** Ailədə baş verən münəqişələr zamanı uşaq çox vaxt özünü günahkar hiss edir. Bu, artıq mövcud olan qorxuların təzahürünü gücləndirir və onlara yenilərinə də əlavə edir.

• **Həmyaşıdlarla münasibətlər.** Nə qədər ki, uşaq istehza və hətta təhqir obyektı olur (məsələn, ünsiyyət prosesində), bu, artıq mövcud olan qorxuları daha da dərinləşdirir, həmçinin əlavə qorxuların yaranmasına səbəb ola bilər.

• **Uşağın həyat şəraiti.** Nə qədər təzadlı olsa da, alimlər tərəfindən qorxuların sayı ilə şəhər həyatı arasında düz mütənəsb asılılıq qeyd edilmişdir (yəni şəhər uşaqları daha çox qorxurlar). Bu halda qorxuların sayının artmasına ünsiyyətin və hətta fiziki inkişafın çatışmazlığı da təsir edə bilər.

Valideynlərin köməyi

Hər şeydən əvvəl müəyyən etmək lazımdır ki, uşağa valideynlərin diqqəti və köməyi kifayət edirmi, yoxsa mütəxəssislərin yardımına ehtiyac olacaq?! Sosial qorxuların mövcudluğuna (gecikmək, nəyisə düzgün etməmək, nəyisə çatdırmamaq və s.) xüsusi diqqət yetirmək lazımdır. Onların səkkiz yaşa qədər olan dövrə meydanı çıxması sosial həyəcan və narahatlığın yüksəlmiş fonundan xəbər verir. Belə hallarda sosial qorxuların mövcudluğuna çox sakit və anlayışla yanaşmaq, imkan daxilində psixoloqa müraciət etmək lazımdır – qorxuların sayının yaş normalarını ötdüyü və ya onların kifayət qədər intensivləşdiyi hallarda olduğu kimi. Bütün qalan hallarda hər bir valideyn öz uşağına müstəqil yardım edə bilər.

Daha sonra müəyyənləşdirmək lazımdır ki, bizim körpəmiz nədən qorxur. Bəzən müşahidələr kifayət edir, lakin uşaqla bu qorxular haqqında danışmaq da müsbət nəticələr verir. «Mənə danış görüm, sən nədən qorxursan?» – bu sual həm lazımlı informasiyanı almağa imkan yaradacaq, həm də uşaqla sizə qarşı müsbət münasibət, inam formalaşdıracaq... axı siz onun qorxu hissəsinə hörmətlə yanaşırsınız və onunla maraqlanırsınız?! Bu isə sonrakı fəaliyyətlər üçün yaxşı başlanğıcdır. Yeri gəlmişkən, daha yaxşı olar ki, uşağın qorxu hissəsinə ata diqqət və qayğı göstərsin, onda nəticə daha səmərəli olar. Əsas odur ki, atanın uşağa münasibəti diqqət və hörmət üzərində köklənsin, əks halda yalnız ananın köməyi də kifayət edər. Belə vəziyyətlərdə valideynlərin özlərini inamlı və sakit aparmaları lazımdır, çünki artıq siz bilirsiniz ki, uşaq qorxuları normadır və onların əksəriyyəti bu mərhələni keçir. Uşağın qorxusunu ittiham edən və lağa qoyan ifadələr yolverilməzdir, bu yolla yalnız körpənin həyəcanını artırmaq, qorxu hissəsinə zəiflik və «anormallıq» hissələrini də əlavə etmək olar. Belə hallarda uşaqla taktıl təmaslar (sığallamaq, qucaqlamaq və s.) yaratmaq əhəmiyyətlidir. Bu, uşaqla sakitlik və təhlükəsizlik hissləri yaradır. Atanın və ananın belə təmasları qorxularla işin bütün mərhələlərində faydalıdır.

Növbəti addım – qorxuya qalib gəlmək üsullarını axtarmaqdır. Bəzən uşaqlar özləri də maraqlı üsullar təklif edirlər, valideynlərin də kifayət qədər variantları olur. Əsas odur ki, təxəyyül işə salınsın. Biz çarpayının altından bədheybətə və

ya dolabdan Barmaleyn qovulması üçün tam bir mərasim fikirləşir, təxəyyülümüzdə qəddar iti xeyirxah itə, nəhəng maşını oyuncığa çeviririk.

Bir sıra qorxuların aradan qaldırılması üçün «vəziyyətin səhnələşdirilməsi» metodundan istifadə etmək olar. Biz oyuncaqların köməyi ilə həkim qəbulunu «təşkil edirik» və uşaqlardan xahiş edirik ki, «müayinəyə getməyə» qorxan ayıya ürək-dirək versinlər və ya balaca dovşana «uçuş»dan əvvəl qorxunun öhdəsindən gəlməkdə kömək etsinlər. Uşaq nə qədər böyükdürsə, səhnələşdirmə üçün əlavə əşyalara da o qədər az ehtiyac olur. Vəziyyətin səhnələşdirilməsinə yuxarı məktəbəqədər yaşlı uşağı da cəlb etmək olar, lakin o, heç bir şeydən qorxmayan, qoruyan, təsəlli verən valideyn rolunda çıxış etməlidir. Bu mövzularda səhnələşdirilmiş tamaşalar kifayət qədər səmərəlidir.

Qorxuların öhdəsindən gəlməkdə başqa yaradıcılıq üsulları – rəsm çəkmə, yapma, kitab oxuma və nağılların inşası da böyük əhəmiyyətə malikdir.

Uşaqlarda qorxu hallarının aradan qaldırılmasında müvəffəqiyyətlə tətbiq edilən ən çox yayılmış məşğuliyyət **qorxunun rəsminin çəkilməsidir**. Bu məşğələyə üç yaşda başlamaq olar, lakin dörd yaşdan yuxarı uşaqlarda daha böyük səmərə verir. Bu üsulla, ilk növbədə, təxəyyüldə yaradılmış, psixikanı zədələməyən qorxuları aradan qaldırmağa müvəffəq olmaq mümkündür, həmçinin yadda saxlamalıyıq ki, uşaqlara hər şeyi çəkməyi tapşırmaq yolverilməzdir, məsələn, uşaqdan özünün və ya valideynlərinin ölüm qorxusunu çəkməyi xahiş etmək olmaz. Bu qorxular, bir qayda olaraq, başqa qorxularla bağlıdır və onların nəticəsində meydana çıxır.

Bəzən uşağa öz qorxusunu təsvir etmək kifayətdir və o daha qorxmur. Bu kifayət etməyəndə çəkilmiş şəklin məhv edilməsi üzrə mərasim fikirləşirik: şəkli cırıyıq, yandırırıq, onu qutuya qoyub, ağzını «həmişəlik» bağlayırıq. Əgər bu da kömək etməsə, onda uşaqdan özünü şəkildə qorxmaz, qəhrəman kimi təsvir etməsini xahiş edirik.

Yapma da kifayət qədər səmərəli ola bilər: plastilindən yapılmış fiqurlarda qorxuları təcəssüm etdiririk, sonra onları tullayırıq, parçalayırıq və ya onlardan başqalarını – xeyirxah və şən fiqurlar düzəldirik.

Nağılla müalicə də səmərəli ola bilər. Biz beş yaşa qədər uşaqlara nağıl oxuyur və ya uydururuq. O da vacibdir ki, nağıl uşağın qorxularına aid olsun və qəhrəmanların qorxuların öhdəsindən necə gəlməsindən danışsın, məsələn, «Timoşka və qaranlıq» nağılının adından artıq məlumdur ki, o, hansı qorxunun öhdəsindən gəlməyə kömək edir.

Beş yaşdan etibarən uşaqları nağıl və hekayə tərtibinə cəlb etmək, yaxud başlanmış nağılı sona çatdırmağı təklif etmək olar. Əsas odur ki, finalda qəhrəman öz qorxusuna hər hansı üsulla qalib gəlməyi bacarsın.

Təbiət hadisələri ilə bağlı qorxulara gəlicə, onların mahiyyətini körpə üçün anlaşılan dildə izah etmək olar: niyə yağış yağır, ildırım guruldayır, alov saçır?

Bu, bir çox hallarda oxşar hadisələrə daha sakit yanaşmağa kömək edir. Əsas odur ki, hekayə sakit və mülayim səslə nəql edilsin. Zəlzələlər, qasırğalar haqqında təhlükəli və qorxunc hekayələr oxumaq, nağıllar danışmaq məqsədəuyğun deyil. Uşağın hansı cizgi filmlərinə baxdığını, hansı oyunları oynadığını aydınlaşdırmaq da əhəmiyyətlidir. Qorxu və təhlükə hissi yaradan cizgi filmlərinin seyr edilməsini məhdudlaşdırmaq lazımdır.

Uşağın narahatlıq və həyəcanını azaldan, sakitləşdirici məşğuliyyətlər (qumla, yarma, un və başqa səpələnən materiallarla iş, yapma, həmçinin təbiət səsləri ilə müşayiət olunan sakit musiqi və ya sakitləşdirici vanna və s.) böyük səmərə verir.

Çox vacib bir məqam da diqqətdən yayınmamalıdır: əgər uşağın həyatında onun psixikasını zədələyən vəziyyət olarsa və nəticədə o, nədənsə qorxmağa başlayarsa, onda bu vəziyyəti dərhal aradan qaldırmağa çalışmaq lazım deyil. Yaxşı olar ki, əvvəlcə öz körpənizi əlavə diqqət və qayğı ilə əhatə edəsiniz – onu daha çox qucaqlamaq, sığallamaq, nəvaziş göstərmək, təsəlli vermək lazımdır. Hadisələr bir az unudulduqdan, uşaq qismən sakitləşəndən sonra yaradıcı üsullarla qorxuların aradan qaldırılması işinə başlamaq olar.

Beləliklə, biz aydınlaşdırdıq ki, uşaq qorxuları heç də fəvqəltəbii bir hal deyil. Bu, uşağın böyüməsini müşayiət edən qoruyucu mexanizmlərdən biridir. Valideynlərin əsas vəzifəsi körpəni dəstəkləməkdir. O hiss etməlidir ki, onun yanında güclü, özünəinamlı, onu sevən, təmkinli ana və ata var. Nəticədə o özünü təhlükəsizlikdə hiss edəcək, tez bir zamanda sakitləşəcək. Siz bu məqalədə verilmiş metodların birindən və ya bir neçəsindən istifadə edə bilərsiniz, lakin yadda saxlamaq lazımdır ki, əgər qorxular güclənirsə, onların sayı artırsa, bütün görülən tədbirlərə baxmayaraq, uşağın narahatlıq və qıcıqlanmaları çoxalırsa, o zaman kömək üçün ixtisaslı psixoloqa müraciət etmək lazımdır.

Uşaq qorxularının əsas səbəblərinə bunlar aiddir:

- həyat təcrübəsinin olmaması ;
- fantaziya;
- həyat şəraiti;
- şıltaqlıq;
- tez qıcıqlanma;
- qidalanmanın xüsusiyyətləri;
- psixikanı zədələyən vəziyyət;
- uşağın kifayət qədər inkişaf etməməsi;
- valideynlərin qorxu və həyəcanları;
- uşaq bağçasında tərbiyəçinin qorxu və həyəcanları;
- həmyaşıdlarla münasibətlər;
- ailə münasibətləri;
- ailə tərbiyəsinin xüsusiyyətləri.

Özünü yoxlamaq və düşünmək üçün suallar:

1. Uşaq qorxusu nədir? Onun fizioloji əsası necədir?
2. Sizin uşağınızın birinci qorxusu neçə yaşında meydana çıxdı? İndi o, nədən qorxur?
3. Uşaq yaşlarında qorxunun təzahürlərinin mənfi və müsbət tərəflərini sadalayın.
4. Anadan olandan yeddi yaşa qədər qorxuların hansı yaş təzahürləri var?
5. Sizin fikrinizcə, yuxarıda sadalanan səbəblərdən hansı daha çox uşaq qorxularının yaranmasına və güclənməsinə gətirib çıxarır ?
6. Valideynlərin qüvvəsi ilə həyata keçirilən köməyin hansı üsullarını ən təsirli hesab edirsiniz? Ola bilər ki, siz valideynlərin göstərə biləcəyi köməyin siyahısını genişləndirəsiniz.
7. Sizin fikrinizcə, hansı valideyn qorxuların öhdəsindən gəlməkdə uşağa daha yaxşı kömək edə bilər: ana, yoxsa ata? Nə üçün?
8. Hansı halda valideynlər kömək üçün ixtisaslı psixoloqa müraciət etməlidirlər?

Nəticə

Beləliklə, araşdırmalar nəticəsində aydın oldu ki, qorxu, uşaq qorxularının təbiəti, onun fizioloji əsası necədir və valideynlər bu problemlə qarşılaşanda özlərini necə aparmalıdırlar. Öyrəndik ki, qorxu – insanın ən qədim mənfi emosiyalarından biridir. O, hər hansı bir təhlükənin təsirinə cavab olaraq yaranır, lakin qorxunun müsbət cəhətləri də var: orqanizminizi səfərbər edir, təhlükəli və xoşagəlməz hadisələri yadda saxlamağa, nəticədə onlardan qorunmağa yardımçı olur. Özünüqoruma instinkti ilə bağlı qorxularla yanaşı, ictimai həyatla bağlı sosial qorxular da mövcuddur. Uşaq qorxularını yaradan çoxsaylı səbəblər haqqında da məlumat verdik. Məlum oldu ki, uşaq qorxularında təhlükəli bir şey yoxdur, o, insanın qoruyucu mexanizmlərindən biridir. Yaradıcı tapşırıqlar (yapma, nağıl uydurmaq, qorxunun şəklini çəkmək və s.) vasitəsi ilə uşaq qorxularının öhdəsindən gəlmək mümkündür. Ən əsası isə qorxan uşağı diqqət və qayğı ilə əhatə etmək lazımdır. Onun qorxularına istehza və kobudluqla yanaşmaq olmaz. Əgər bütün görülən tədbirlərə baxmayaraq, qorxular güclənsə, uşağın narahatlığı artırsa, kömək üçün ixtisaslı psixoloqa müraciət etmək lazımdır.

“Mom, I am scared!”**(Fears of children: Premier help of parents)****Alla Buchkova**

Associate professor, department of political science and sociology, Russian University of Economics G.V. Plekhanov, the candidate of sociological sciences.

E-mail: info@dovosp.ru

Summary. The article discusses the fears of children and ways how to overcome this problem, and also the article reveals the character of these fears and parents reaction to this situation. It analyses the emergence of children's fear related to the nature of age and the concept of parents' behaviour on how to deal with them. Notwithstanding that the fear is the negative and unpleasant emotion, it has a number of positive impact facts. It mobilizes our body, helps us remember the dangerous and adverse events, and thus avoid them in the future. In addition, fear arises when information is scarce and thus increases our activities to avoid uncertainty hereafter. The author provides many useful tips for parents on how to deal with the fears of the child.

Keywords: Small children, fear, childhood fears, intensity of fear, emotion of fear, support of parents.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Большой толковый психологический словарь. (2001). Перевод с англ. Ребер Артур. Москва: АСТ «Вече», 560 с.
2. Захаров А.И. (2000). Дневные и ночные страхи у детей. Серия «Психология ребёнка». Санкт-Петербург: 448 с.
3. Захаров А.И. (1986). Как преодолеть страхи у детей? Москва: «Педагогика», 112с.
4. Изард К.Э. (2000). Психология эмоций. Перевод с англ./СПБ: Издательство «Питер», 464 с.
5. Климанова Ю. (1999). Нарисуй свой страх: Детские страхи. «Семья и школа». № 9.
6. Овчарова Р.В. (1996). Практическая психология. Москва: ТЦ «Сфера», 337 с.
7. Эберлейн Г. (1996). Страхи здоровых детей. Пер. с нем. Ю.Лукиянова. Москва: «Знание», 192 с.
8. Эмоции, страх, стресс. (1989). «Вопросы психологии». №4.
9. Эмоциональное развитие дошкольника. (1987). Под ред. Кошелевой. Москва: «Просвещение». 264 с.